

ちょっと  
自慢できる

# 男性の 料理教室

料理は特別なことじゃない。  
でも、土鍋で炊いたご飯は、ちょっと自慢できる。  
自分のため、誰かのために、料理を楽しむことから  
始めてみませんか。



**初心者大歓迎！**

料理の経験がない人も、得意な人も  
一緒に楽しみましょう

献立



**土鍋炊きご飯**  
基本の炊き方を伝授！



**具たくさん豚汁**  
これ一杯で大満足！



**にんじんシリシリ**  
パパッと一品

令和  
8年

**11月14日**

会  
場

春日住民センター  
調理実習室

**10:00 ▶ 13:00**

**材料費 1,000円**

対象

市内在住、または在勤の男性

定員

15人

持ち物

エプロン、三角巾、マスク、  
手拭きタオル、飲み物

講師

**尾上 元彦さん**

男の家事教室・カジオス代表

男性の家事・料理を応援する講座を各地  
で開催し、料理の楽しさや暮らしに役立つ  
家事のコツを楽しく伝えています！



## 申込方法

申込フォーム  
または電話で  
お申込みください



お申し込み・お問合せ

**0795-82-8684** (10時～18時)

**丹波市男女共同参画センター**

(丹波市まちづくり部人権啓発センター男女共同参画推進係)  
丹波ゆめタウン2階 市民プラザ内 (月曜休館)